Margret Madejsky: Lexikon der Frauenkräuter

bcaction.de/lexikon-der-frauenkraeuter

17. Dezember 2010

(Last Updated On: 23. August 2013)
Pflanzen sind nicht nur Nahrungsgrundlage, sie bilden bis heute auch die Basis der Naturheilkunde und vieler Arzneimittel, die auch in der Schulmedizin eingesetzt werden.

Rezension von Gudrun Kemper

Lexikon der Frauenkräuter von Margret Madejsky – mit Küchenschelle auf Cover – " … mit gersten von ihren hülsen gereyniget, gesotten und gegessen, mehret die Milch" … Leonhard Fuchs Kräuterbuch 1543

Das Lexikon der Frauenkräuter enthält über 120 sorgsam zusammengetragene „Kräuterporträts" mit rund 180 Rezepten und ist 2010 in der 3. Auflage erschienen. Viele Heilkräuter sind uns in den letzten Jahren immer wieder begegnet, von Mönchspfeffer bis Mistel und Yamswurzel über Granatapfel bis Rotklee oder Soja.

Inhalt [Ausblenden]

Nachschlagewerk

Das Lexikon der Frauenkräuter ist ein Nachschlagewerk. Wer gern Kräutertee und die bei uns mehr und mehr angebotenen Mischungen trinkt, kann in diesem Buch beispielsweise Inhaltsstoffe nachschlagen. Manche Wirkung ist unerwartet. Kräuter werden seit Jahrhunderten angewendet, um die Gesundheit zu beeinflussen und Wirkungen zu erzielen.

„Die meisten Antibiotikagaben lassen sich durch Heilpflanzen ersetzen, ebenso kann man in vielen Fällen Hormonpräparate und Schmerzmittel umgehen, sofern die Pflanzensäfte richtig eingesetzt werden. Nicht zuletzt wird bei sachkundiger Anwendung von Frauenkräutern sogar so manche Operation unnötig, insbesondere bei „schlechtem" Pap-Test, bei Myomen oder Zysten und auch Kaiserschnitten kann man vorbeugen", schreibt Margret Madejsky, und sie führt viele weitere Beispiele an – vom Salicin, einer Vorstufe des Aspirins, das durch womöglich Krebs vermeidende Eigenschaften gerade wieder in alle Munde ist – über Opiate als Schmerzmittel in der Krebstherapie bis hin zu den Hormonpräparaten, die bei der Yamswurzel ihren Anfang fanden. Die Macht der Pflanzen ist groß, so Madejsky, und ihre Möglichkeiten sind noch lange nicht ausgeschöpft.

Schatztruhe des Kräuterwissens

Ein Großteil des Frauenkräuterwissens sei mit den Hexenverbrennungen, bei denen es sich nicht selten um kräuterkundige Hebammen gehandelt habe, verloren gegangen. Viele Pflanzennamen beinhalten jedoch bis heute entsprechend die Begriffe Mutter, Frau oder Hexe, wie Frauenmantel (Alchemilla), Mutterkümmel (Kreuzkümmel Cuminum cyminum), Hexenkraut (Alraune) oder Hexenrauchwurzel (Baldrian). Das Lexikon der

Frauenkräuter bietet eine Übersicht und verweist auf die Kräuterbücher des 16., 17. und 18. Jahrhunderts als Schatztruhen voller Pflanzenwissen. Mit der Digitalisierung dieser alten Bücher durch die großen Bibliotheken in aller Welt werden sich diese Schatztruhen in den kommenden Jahren übrigens auch im Internet nach und nach öffnen.

Auch wenn es nicht gelang, alles Pflanzenwissen in die heutige Zeit zu tragen – nicht verloren gegangen sind die Pflanzen selbst, unverzagt, am Wegesrand, in Wäldern, auf Wiesen und Feldern. Margret Madejsky geht dem verlorenen Wissen fachkundig auf die Spur und erklärt Geschichten um Göttinnen wie Artemis, die „Hüterin der Frauen und Kinder“, oder Juno. Eine Übersicht von Aphrodite bis Persephone bietet Überblick über ihre pflanzlichen Attribute.

Pflanzenhormone, Pflanzeninhaltsstoffe und Vorsicht in der Schwangerschaft

Ein kleines einleitendes Kapitel befasst sich mit *Pflanzenhormonen* und hormonartig wirkenden Heilpflanzen. Viel zu wenig ist hier bisher wirklich gründlich erforscht. Madejsky erklärt das Wirkprinzip der Hormone und geht auf Phytohormone wie z.B. Granatapfel, Soja oder Rotklee ein, ergänzt mit einer Übersicht zu ausgewählten hormonartig wirkenden Pflanzeninhaltsstoffen. Das Kapitel *Einmaleins der Pflanzeninhaltsstoffe* reicht von Ätherischen Ölen bis Vitamine. *Was Schwangere vermeiden sollten* – z.B. die hormonartig wirkenden Pflanzen Mönchspfeffer, Rotklee, Soja, Jamswurzel und Kudzu, aber auch Pflanzen mit abortivem und mutagenem Potential -, ist ebenfalls in einem eigenen Kapitel zusammengefasst. Spätestens, wenn man sich diese Potentiale der Pflanzen vorstellt, wird klar, dass Pflanzen und Kräuter nicht immer nur mild, sanft und heilend wirken können.

Kräuterportraits

Den einzelnen Kräuterportraits, die sowohl mit sehr schönen historischen Zeichnungen als auch Fotographien gestaltet sind, stellt die Autorin jeweils Leitsätze aus den Kräuterbüchern vergangener Jahrhunderte voraus. Die Portraits enthalten systematisch Namen, Signatur und Astrologie (eine Sparte, die allerdings etwas esoterisch wirkt), Wirkstoffe, Heileigenschaften, die Verwendung in der Frauenheilkunde, Rezepte, Handelsprodukte, Sammeltipps und Anwendungsbeschränkungen.

Das Lexikon der Frauenkräuter bietet viele Bezüge zu Brusterkrankungen und Brustkrebs, doch sollten sie mit großer Vorsicht gelesen werden, etwa bei den Hinweisen zum Schierling (‚bringt Brustknoten zum Einschmelzen‘). Einer Eigenbehandlung ist die Beratung und Untersuchung bei einer Ärztin des Vertrauens grundsätzlich immer vorzuziehen.

Forschung fehlt

Bei allen den Pflanzen zugeschriebenen Wirkungen fehlen in Madejskys Lexikon bei den Kräuterporträts meistens Quellenangaben und Hinweise zur wissenschaftlichen Literatur, wo mögliche hilfreiche Wirkungen nachvollziehbar bzw. reproduzierbar untersucht worden

wären (auch wenn das Lexikon der Frauenkräuter reich mit Quellen ausgestattet ist), wohl eben weil es diese Untersuchungen meistens leider nicht gibt. Auch wenn Glaube und Placeboeffekt allein schon eine heilsame Wirkung haben können – und im Übrigen unwirksame oder unschädliche Mittel manchmal weniger unheilvoll sein können als eine schulmedizinisch Therapie, wenn sie, wie es eben leider auch vorkommt, schwere Schäden hinterlässt –, wir brauchen zu einer Medizin mit Kräutern und Pflanzen viel mehr genaue Daten. Madejskys Buch zeigt, dass es Bedarf für die neue kritische Betrachtung dieses über die Jahrhunderte von Frauen angesammelten Wissens gibt.

Verantwortlichkeit und Selbstbehandlung

Margret Madejsky stellt ihrem Sachbuch einen Hinweis zur Beachtung deutlich voran: Ihre Lehrbeispiele können keinen Arztbesuch oder die Beratung durch Hebamme oder HeilpraktikerIn ersetzen. Sie verweist außerdem auf die notwendige Eigenverantwortung und Sorgfalt bei der Abwägung. Heilkräuter wirkten auch nicht in jedem Menschen gleich. Madejsky verweist außerdem darauf, dass vor Einnahme und Anwendung die Information über Nebenwirkungen und Gegenanzeigen erforderlich ist – nicht anders also als bei anderen Arzneimitteln und Medikamenten. Ein eigenes kleines Kapitel widmet sie den Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung. Madejsky stellt fest, dass der Trend immer mehr in Richtung Selbstbehandlung geht, besonders weil in Deutschland „die Gesundheitsreform den Handlungsspielraum der Ärzte drastisch eingeschränkt hat“. In Österreich ist die Naturheilkunde generell Ärzten vorbehalten, in der Schweiz wiederum dürfen in einigen Kantonen auch Heilpraktiker arbeiten. Spätestens wenn Schmerzen oder Fieber zunehmen, sollte kompetente Hilfe in Anspruch genommen werden, so Madejsky, und auch schwere Krankheiten eigneten sich nicht zur Selbstbehandlung. Brustkrebs fällt sicher in diese Kategorie. Auch der Hinweis, dass naturheilkundliche Mittel eine schulmedizinische Therapie beeinflussen können, ist wichtig. Madejsky empfiehlt grundsätzlich immer die individuelle Rücksprache mit der Apotheke – und mit der behandelnden Ärztin / Arzt, möchte man hinzufügen.

Ergänzt wird das sorgfältig ausgearbeitete Buch mit einem knapp 25 Seiten umfassenden Glossar mit Therapiehinweisen sowie Hinweisen zum Umgang mit Rezepten (zu Bezugsquellen, Kostenfrage und Liefermöglichkeiten bzw. Beschränkungen). Hinzu kommen ein Quellen- und Literaturverzeichnis, Adressen und Bezugsquellen sowie ein umfangreiches Stichwortregister.

Die Autorin

Margret Madejsky (Jg. 1966) ist Heilpraktikerin und befasst sich nach einem begonnenen, aber nicht zuende geführten naturwissenschaftlichen Studium (Physik) seit rund 20 Jahren mit Heilkräutern und Naturarzneien für Frauen. Sie hat bereits verschiedene andere Bücher zu Frauengesundheit, Kräuterkunde und Heilpflanzen veröffentlicht. Aus Dankbarkeit für den guten Verlauf ihrer eigenen Schwangerschaft und die Geburt ihres Sohnes im Mai 2006 entstand bei ihr der Wunsch, das von ihr so lange gesammelte Wissen über Frauenkräuter nochmals zu sichten, neu nachzuschlagen, es niederzuschreiben und damit für andere Frauen zugänglich zu machen. Sie fühlt sich

einer Heilkunst nach Paracelsus verpflichtet, verknüpft mit dem besonderen Anliegen des Erforschens und Bewahrens alten Wissens sowie der Integration des überlieferten Erfahrungsschatzes in die heutige Heilkunde.

Bibliographische Angaben

Margret Madejsky: Lexikon der Frauenkräuter: Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen. Mit über 180 Heilkräuterrezepten. Baden: AT-Verlag, 3. Auflage 2010. 318 Seiten mit zahlr. Abbildungen.
ISBN: 978-3-03800-417-2

Linktipp

Projektbereich Komplementärmedizin (Komplementäre und Integrative Methoden) – Charité Berlin

Bildnachweis: Abbildung des Umschlags mit freundlicher Genehmigung des AT-Verlags